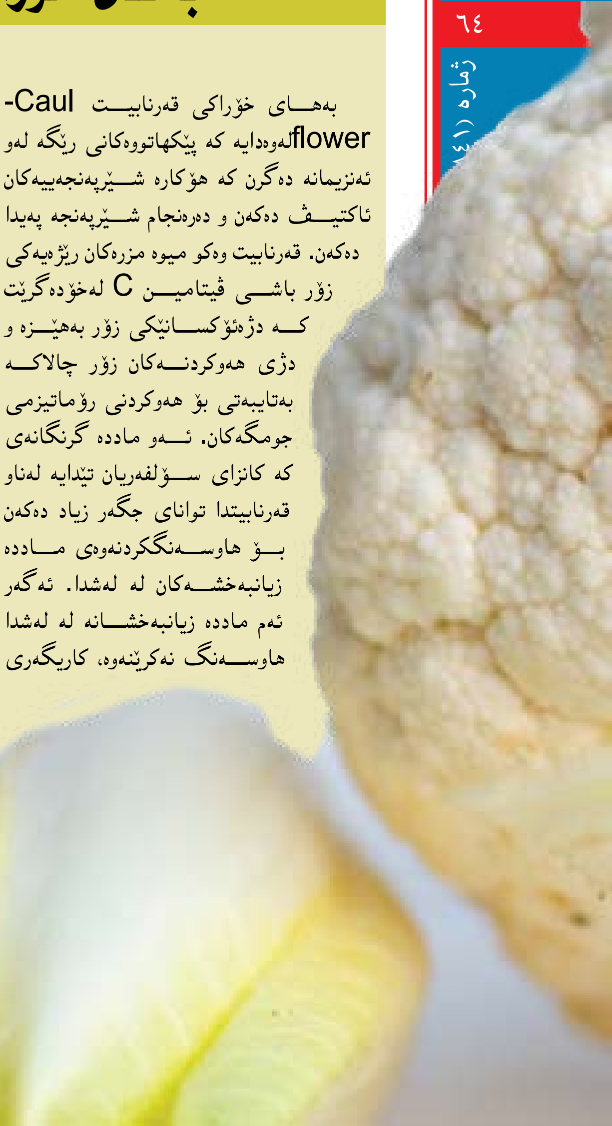
ماست یان شیر؟

گەلێك كەس ئەم پرسیارانە دەكەن، ئایا ماست هەمان سوودەكانی شیری هەیە؟ كامیان زیاتر كالسیۆم لەخۆدەگرێت؟ ماست Yogurt خۆراكێكی پڕچێژە، گونجاوە بۆ هەموو كاتێك، بەتایبەتی بۆ ژەمی بەیانیان، با بزانین سوودەكانی ماست بۆ تەندروستی چین؟ سەرەتا، هەرسكردنی ماست لە هەرسكردنی شیر ئاسانترە. ماست خۆراكێكی گونجاوە بۆ ئەو كەسانەی كە بەرگەی شەكری شیر(لاكتۆز Lactose) ناگرن واتە پاش خواردنی شیر دوچاری سك ئێشە و ئاوسانی سك و كۆبوونەوەی گاز لە ریخۆڵەدا دەبن. ماست لەبەر ئەوەی كە هەوێن بووە، گەلێك ئەنزیم لەخۆدەگرێت كە یارمەتی هەرسكردن دەدەن بەتایبەتی ئەنزیمی لاكتێز Lactase كە شەكری شیر شیدەكاتەوە. ماست بەرگری لەش بە گشتی بە هێز دەكات، هەروەها ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی ریخۆڵە ئەستوورە (قۆلۆن)، ئەمەش لەبەر ئەوەیە كە ماست لاكتۆبەكتریای تێدایە، لاكتۆبەكتریا La-tobacteria یارمەتی پاكبوونەوەی قۆڵۆن لە پاشەڕۆكان دەدات سەرەڕای یارمەتیدانی هەرسكردنی خۆراك. هەروەها ماست وەكو زۆربەی بەروبوومەكانی ئەلبان، سەرچاوەیەكی دەوڵەمەندە بۆ كانزای كالسیۆم كە گرنگە بۆ گەشە و پتەوی ئێسكەكان و ددان و خۆپاراستن لە لاوازبوونی ئێسك Osteoporosis. خواردنی ماست هاریكاری هەڵمژینی ماددە گرنگەكان لە خۆراكی تردا دەكات، بۆ نموونە كالسیۆم و كۆمەڵەی ڤیتامین B.

بەهای خۆراكی قەرنابیت



بەهای خۆراكی قەرنابیت Caul-flowerلەوەدایە كە پێكهاتووەكانی رێگە لەو ئەنزیمانە دەگرن كە هۆكارە شێرپەنجەییەكان ئاكتیڤ دەكەن و دەرەنجام شێرپەنجە پەیدا دەكەن. قەرنابیت وەكو میوە مزرەكان رێژەیەكی زۆر باشی ڤیتامین C لەخۆدەگرێت كە دژەئۆكسانێكی زۆر بەهێزە و دژی هەوكردنەكان زۆر چالاكە بەتایبەتی بۆ هەوكردنی رۆماتیزمی جومگەكان. ئەو ماددە گرنگانەی كە كانزای سۆلفەریان تێدایە لەناو قەرنابیتدا توانای جگەر زیاد دەكەن بۆ هاوسەنگكردنەوەی ماددە زیانبەخشەكان لە لەشدا. ئەگەر ئەم ماددە زیانبەخشانە لە لەشدا هاوسەنگ نەكرێنەوە، كاریگەری دەكەنە سەر پەردەی خانە و مۆلیكیولی DNA، ئەم كاریگەرییە، دەبێتە هۆی گەشەكردن و دابەشبوونێكی كۆنترۆڵنەكراو، كە لە كۆتاییدا دەبێتە ئەگەری شێرپەنجە. قەرنابیت ریشاڵ و چەندین ئەنزیم لەخۆدەگرێت كە رێگە لەم كردارە دەگرن و لەش لە شێرپەنجە دەپارێزن بەتایبەتی لە شێرپەنجەی سییەكان و مەمك و هێلكەدان و قۆڵۆن و شێرپەنجەی میزڵدان. لەلایەكی ترەوە، خواردنی قەرنابیت كۆئەندامی دڵ و سووڕان لە نەخۆشی دەپارێزێت و ئاستی كۆلیستیرۆلی خراپیش دادەبەزێنێت. ماددەی ئەلیسین Allicin كە لە قەرنابیتدایە، تەندروستی دڵ باشتر دەكات و ئەگەری تووشبوون بە جەڵتە كەم دەكاتەوە. كانزای سیلینیۆم Selenium كە شان بە شانی ڤیتامین C كاردەكات، بەرگری لەش بەهێز دەكات، هەروەها سیلینیۆم كانزایەكە سیفەتی دژەئۆكسانی هەیە. فۆلێتیش یان ڤیتامین B9 لە قەرنابییتدا هەیە و سوودی یەكجار زۆری هەیە بۆ ئافرەتی دووگیان بەوەی كە یارمەتی گەشەی كۆرپە دەدات و دەیپارێزێت لە سەقەتییە زگماكییەكان.

سوود و زیانی شیرینكارە دەستكردەكان

شیرینكارە دەستكردەكان Art-ficial sweeteners ماددەی كیمیایین، جێگرەوەی شەكرەكانن، چەندین جار لە شەكرەكان شیرینترن. ئایا كامیان لەویتر باشترە؟ ئایا لە راستیدا هیچ شەكر لەخۆناگرن؟ ئەگەر وابێت دەبێ بۆ نەخۆشانی شەكرە زۆر گونجاو بن. لە راستیدا، لەناو خۆراكێكی هاوسەنگ و تەندروستییانە جێگەی ئەو خۆراكانە دەبێتەوە كە شیرینكارە دەستكردەكانیان تێدایە، بەڵام هەر وا باشترە كە بە كەمی بخورێن. تەنیا چێژە شیرینەكەیە كە رەواجی بە شیرینكارە دەستكردەكان داوە، چونكە ئەم ماددانە هیچ ڤیتامین و ماددە خۆراكییەكان لەخۆناگرن. شیرینكارە دەستكردەكان لە جیاتی شەكر بەكاردەهێنرێن بە مەبەستی كەمكردنەوەی كاربۆهیدرات لە خواردن و خواردنەوەكاندا بە مانایەكی تر، كەمكردنەوەی وزە لە خۆراكدا، هەر ئەمەش وای لەم ماددانە كردووە كە زۆر گونجاو بن بۆ تووشبووان بە نەخۆشی شەكرە. گەلێك جۆری شیرینكارە دەستكردە رێگەپێدراوەكان لەبەر دەستدان وەكو: سوكرالۆز Sucra-ose كە لەژێر ناوی سپلێندا Splenda دەفرۆشرێت و 600 جار لە شەكر شیرنیترە و تا رادەیەكی زۆر سەلامەتە بۆ تەندروستی، ئەسپارتێم Aspartame كە 180جار لە شەكر شیرینترە و وزەیەكی یەكجار كەم لەخۆدەگرێت، سەككارین Saccharin كۆنترینیانە و 300 جار لە شەكر شیرینترە، بەڵام بەم دواییە بەكارهێنانی كەمتر بۆتەوە، نیۆتێم Neotame كە نوێترینیانە هەروەها 7000 جار لە شەكر شیرینترە و هیچ كاربۆهیدراتیش لەخۆناگرێت.

خۆراک بۆ خەوێکی ئارام

لەوانەیە کە ئەو ژەمە خواردنەی ئەمشەو هەڵیدەبژێریت رۆڵی هەبێت لە نووستنێکی ئارام یان نووستنێك کە تەنیا داخستنی چاوەکان بێت. چەندین خۆراك دەستنیشان کراون کە رۆڵیان هەیە لە دابینکردنی خەوێکی ئارامدا، بۆ نموونە ماسی سالمۆن Salmon کە چەوری گرنگ لەخۆدەگرێت وەکو DHA رۆڵی هەیە لە بەرزکردنەوەی ئاستی هۆرمۆنی میلاتۆنین Melatonin کە ئەویش بە دەوری خۆی رۆڵی هەیە لە رێکخستنی خەودا. پاقلەمەنییەکان رێژەیەکی باش لە کۆمەڵەی ڤیتامین B لەخۆدەگرن کە رۆڵی بەرچاویان هەیە لە رێکخستنی سوورەکانی نووستندا Sleep c-cles و یارمەتی لەش دەدەن بۆ دەردانی هۆرمۆنی سیرۆتۆنین Serotonin کە رۆڵی هەیە لە خاوبوونەوەی دەمارەکاندا، هەروەها لە چەندین لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە کۆمەڵەی ڤیتامین B سوودبەخشن بۆ ئەو کەسانەی کە دوچاری خەوزڕان دەبنەوە. ماست بە چەورییەکی کەم Low-fat yogurt سەرچاوەیەکی باشە بۆ کالسیۆم و مەگنسیۆم، ئەم دوو کانزایە یارمەتی خەوێکی ئارام و قووڵ دەدەن، هەروەها کەمی ئەم دوو کانزایە دەبێتە ئەگەری ئازاری ماسولکە و شەکەتی کە خەو تێکدەدەن. سپێناغ سەرچاوەیەکی زۆر باشە بۆ کانزای ئاسن، ئەو کانزایەی کە رۆڵی هەیە بۆ خۆپاراستن لە نارەحەتی قاچەکان لەکاتی نووستندا کە لە هەندێك کەسدا بەدی دەکرێت.

مایۆنێز

مایۆنێز Mayonnaise پێکهاتووە لە تێکەڵاوێکی ئاو، زەیتی پاقلەی سۆیا، نیشاستە، زەردی هێلکە، سرکە(خەل)، شیرەی لیمۆ، خەردەل، خوێ، لەگەڵ هەندێك ماددەی پارێزەر. مایۆنێز رێژەیەکی بەرزی وزە لەخۆدەگرێت کە لەوانەیە زیاد خواردنی کێشی لەشت زیاد بکات، سەرچاوەیەکی باشە بۆ ڤیتامین E، هەروەها بەپێی جۆری ئەو چەورییەی کە تێیدایە مایۆنێز سەرچاوەیە بۆ کۆلیستیرۆل. ئەو کەسانەی کە هەستەوری خۆراکیان هەیە بەرانبەر بە هێلکە یان بەرانبەر بە ماددە ئۆرگانییەکان ئەوا لەوانەیە کە لەپاش خواردنی مایۆنێز نیشانەکانیان سەرهەڵبدەن. هەندێك جۆری مایۆنێز لەوانەیە کە ماددەی گلوتین gluten لەخۆبگرن، بۆیە ئەو کەسانەی کە نەخۆشی سیلیاك یان هەستەوەرییان بە خواردنی گەنم هەیە باشترە کە دوورکەونەوە لە خواردنی مایۆنێز. لە مایۆنێزدا هێلکەی خاو بەکاردێت کە ئەگەری ژاراویبوون بە بەکتریای سالمۆنێللای لێدەکرێت بەتایبەتی لەو کەسانەدا کە بەرگری لەشیان نزمە، بۆ نموونە ئەو کەسانەی کە نەخۆشییە درێژخایەنەکانیان هەیە وەکو نەخۆشی شەکرە، نەخۆشی ئایدز، هەروەها ئەوانەی کە دەرمانی کیمیایی بۆ چارەسەرکردنی شێرپەنجە یان دەرمان لەپاش گواستنەوەی ئەندامەکان وەردەگرن بۆ رێگرتن لە رەتکردنەوەی ئەندامی گوازراوە.

ئایا لە راستیدا برسیت؟

ئایا لەپاش ژەمێکی خۆراکی تەواوی ئێوارە حەزت دەچێتە خۆراکێکی شیرین؟ ئایا ئەمەش بەشێکە لە هەستکردن بە برسیبوون Hunger یان بەشێکە لە ئارەزووی خواردن Appetite؟ ئارەزووی خواردن مەسەلەیەکی ئاڵۆزە، لایەنی بایۆلۆژی بە لایەنی دەروونی دەبەستێتەوە. ئەمە سیستمی بایۆسایکۆلۆژییە کە لەئەنجامی هەردوو لایەنی بایۆلۆژی (برسیبوون) و لایەنی سایکۆلۆژی (ئارەزووی خواردن و مەزاج) بەرجەستە دەبێت. هەستکردن بە برسیبوون مەسەلەیەکی سەد لەسەد بایۆلۆژییە کە وامان لێدەکات بیر لە خۆراك و بیر لە پێویستی بە خواردن بکەینەوە. ئەم هەستە بە دواخستنی خواردن بەهێزتر دەبێت و بە خواردن لاوازتر دەبێت. چەندین ماددەی کیمیایی لە لەشی مرۆڤدا کاریگەری دەکەنە سەر هەستی برسیبوون. هێشتا لە هەندێك کەسدا پاڵنەری خواردن پشت نابەستێت بە هەستی برسیبوون و هەستکردن بە تێربوون یان پڕبوونی گەدە، بەڵام دەکەوێتە ژێر چەند هۆکارێکی ترەوە. هەندێك کەس پەنا بۆ خواردن دەبەن لەوکاتەی کە لەژێر سترێسدان یان کە دوچاری پەستی یان خەمۆکی دەبنەوە، لێرەدا خواردن وایان لێدەکات کە هەست بە خۆشی و سووکبوونی بارە دەروونییە ناخۆشەکە بکەن. پێویستە کە هەستی سایکۆلۆژی سەبارەت بە خواردن رێکبخەین، خۆمان فێری ئەوە بکەین کە چۆن هەستی برسیبوون و ئارەزووی خواردن لە یەکتر جیا بکەینەوە، گەڵێکمان تووشی زیادبوونی کێشی لەش دەبین لەوکاتەی کە بەبێ هەستکردن بە برسیبوون و لەبەر هۆکاری تر پەنا بۆ خواردن دەبەین.

پرۆستات و سێکس

گەلێك حاڵەت و نەخۆشی تایبەت بە پرۆستات Prostate کاریگەری دەکەنە سەر لایەنی سێکسی پیاو لەوانە: ئاوسانی پاکی پرۆستات، شێرپەنجەی پرۆستات، هەوکردنی پرۆستات. ئاوسانی پاکی پرۆستات BPH واتە گەورەبوونی پرۆستات کە زیاتر لە پاش تەمەنی ٤٠ساڵیدا سەرهەڵدەدات و دەبێتە ئەگەری چەندین گرفتی تایبەت بە میزکردن. یەکێك لە هەنگاوەکانی چارەسەرکردنی ئەم گرفتە بریتییە لە بەکارهێنانی دەرمانی دژی هۆرمۆنی نێرینە (دژە ئەندرۆجین) کە دەبێتە ئەگەری کەمبوونەوەی پاڵنەری سێکسی و لاوازی سێکسی. هەروەها چارەسەرکردنی ئاوسانی پرۆستات بە نەشتەرگەری دیسان لەوانەیە گرفتی

سێکسی دیکەی لێ بکەوێتەوە وەکو: پاشەپرژان (پرژانی تۆواو بۆ ناو میزلدان) بە ڕێژەی ٧٥٪-٦٥٪، ئەمە جگە لە لاوازی سێکسی. هەموو ڕێگەکانی چارەسەرکردنی شێرپەنجەی پرۆستات لە چارەسەری هۆرمۆنی، چارەسەری تیشکی، چارەسەری کیمیایی یان لابردنی پرۆستات Proststectomy گرفتی سێکسی گەورە بۆ پیاو پەیدا دەکەن، بۆ نموونە چارەسەری هۆرمۆنی بە مەبەستی دامرکاندنی خانە شێرپەنجەییەکانی پرۆستات دەبێتە ئەگەری کەمبوونەوەی بەرهەمهێنانی تێستۆستیرۆن، بەمەشەوە پیاو دوچاری کەمبوونەوەی حەزی سێکسی و لاوازبوونی سێکسی دەبێت. هەوکردنی پرۆستات Prostatitis گرفت لە پرژاندنی تۆواودا دروست دەکات.

کۆنترۆلکردنی ئارەقەی بن کەوش

ئەوە گومانی تێدا نییە کە ئارەقەی زیادی بن کەوشەکان Armpit کا ریگە ر ییە کی نیگەتیڤ دەکاتە سەر ژیانی کۆ مە لا یە تی هەر کەسێك و بە توندی نارەحەتی دەکات. ئەگەر ئەم گرفتەت هەیە، پێویست بە نیگەرانی زیاد ناکات، چونکە ئەم گرفتە چەندین چارەسەری هەیە، بێگومان یەکێك لە ڕێگە چارەکان بۆ تۆ سوودبەخش دەبێت. بەر لەوەی کە بڕیار لەسەر ئەوە بدەیت کە کام ڕێگەی چارەسەرکردن بۆ تۆ باشترینیانە، پێویستە لەوە دڵنیابیت کە زیاد ئارەقەکردنی بن کەوشەکان هۆکارێکی نەخۆشی لەپاڵەوە نییە. پاش پشکنین لەلایەن دکتۆر و دڵنیابوون لەوەی کە هیچ نەخۆشییەکت نییە، بەڵام تەنیا گرفتەکەت زیاد ئارەقەکردنە لەبن کەوشەکاندا، پەیڕەوی چەند هەنگاوێك بکە، لەمانە: دوورکەوە لە خواردنی شەکرەکان، جگەرە، کافائین کە لە قاوە و چای و شوکولاتە و کاکاودایە، دوورکەوە لە خۆراکی تیژ، مەشقکردن لەسەر تەکنیکەکانی خاوبوونەوەی دەروونی Relaxation بۆ کەمکردنەوەی ئارەقەکردن لە ڕێگەی سووکردنی سترێس و گرژی دەروونی، دوا هەنگاوی چارەسەرکردن بریتییە بەکارهێنانی دەرزی بۆتۆکس Botox بۆ بن کەوشەکان بە چاودێری دکتۆر کە سوودی زۆری هەیە، بەڵام نرخەکەی گرانە.

پەینەکـ

مرۆڤ لەدێر زەمانەوە پێوەندییەکی توندی بە زەوییەوە هەیە و پشتی پێبەستووە بۆ بەدەستهێنانی خۆراك و بەردەوام بوونی ژیانی. پاشان بەرە بەرە لەگەڵ پێشکەوتندا هەوڵی پێشخستنی بەرهەمە کشتوکاڵییەکانی داوە، بۆیە ماددەی کیمیایی یان پەینی Fertilizers جۆراوجۆری بەکارهێناوە بە مەبەستی زیادکردنی بەرهەمی کشتوکاڵی و لەناوبردنی گیای زیانبەخش لە کێڵگە و بێستانەکاندا بە ماددەی دژە مێروو یان مێرووکوژ Pesticide و ماددەی کیمیایی کە ماددەی گۆگرد (فسفۆر) کە یەکەمین ماددەی کیمیایی بووە بەر لە ١٠٠٠ساڵ پێش زایین بۆ ئەم مەبەستە بەکارهاتووە، ئینجا ماددەی زەرنیخ و ئاوێتەکانی و ماددەی DDT و ماددە کیمیاییە ئۆرگانیە فسفۆرییەکان. لەبیرمانە کە پێش ماوەیەك حکومەتی بەلجیکی هەزاران تۆن گۆشتی

بەکارهێنانی حەشیشە خۆکوشتنە

حەشیش یان حەشیشە Hashish چەند ناوی تری هەیە، بۆ نموونە تریاك، ماریجوانا Marijuana، یان قەناب کە بریتییە لە تێکەڵێکی گوڵ و گەڵا و قەد و تۆوە وشکەکانی رووەکی قەناب Cannabis کە بە شێوەی دوکەڵ وەکو جگەرە دەکێشرێت. حەشیش لە شەقامدا چەندین ناوی هەیە وەکو: پۆت Pot، هێرب Herb، وید Weed، گراس Grass، هاش Hash، گەنجە Ganja، لۆبستەر Lobster. کارگەرییە خراپەکانی تریاك لەسەر لەشی مرۆڤدا بریتین لە: گرفت لە فێربوون و یاد، گرفت لە بیرکردنەوە و چارەسەرکردنی کێشەکاندا، تێکچوونی هەماهەنگی نێوان ماسولکەکانی لەش، زیادبوونی لێدانەکانی دڵ، ئەگەری روودانی نۆرەی دڵ، کۆکەیەکی سەخت، هەناسەتەنگی، هەوکردن لە کۆئەندامی هەناسەدا، ئەگەری شێرپەنجە لە سییەکاندا، هەستکردن بە تەزین یان سڕبوون لە دەم و زمان و قوڕگدا، لاوازبوونی ستەمی بەرگری لەش بەتایبەتی بەرانبەر بە میکرۆبەکان، ئەگەری پەیدابوونی پەستی و خەمۆکی و گرفتی دەروونی تر کە زۆرر جار دەبێتە هۆی لەدەستدانی کار و پیشە و قوتابخانە و تێکچوونی خێزان.

تیشکی خۆر چی لە پێست دەکات؟

بەرکەوتن بە تیشکی سەرووی وەنەوشەیی UV light کە لە تیشکی خۆردایە دەبێتە هۆی تێکشکانی چەند ر یشا لە یە کی تایبەتی پێست بە ناوی ئیلاستین Elastin. تێکشکانی ئیلاستین دەبێتە ئەگەری شۆڕبوون و خاوبوونەوەی پێست و لەدەستدانی هێزی لاستیکیی پێست واتە گەڕانەوەی پێست بۆ دۆخی جارانی لە پاش گورجبوون و کشانی، هەروەها پێست بە ئاسانی دەقڵیشێ و درز دەبات و چاکبوونەوەشی دوادەکەوێت. ئەگەر کاریگەریەکانی تیشکی خۆر لەسەر پێستدا لە تەمەنی گەنجێتیشدا دەرنەکەون، پاشان لەگەڵ بەساڵاچووندا دەردەکەون. گۆڕانەکانی پێست کە لە ئەنجامی بەرکەوتن بە تیشکی خۆردا روودەدەن بە هیچ شێوەیەك بە تەواوی پێچەوانە نابنەوە و تا ئێستا هیچ رێگەیەکی پزیشکی لە ئارادا نییە بۆ گەڕاندنەوەی پێست بە تەواوی بۆ دۆخی جارانی هەر چەندە کە هەندێك جار پێست توانای خۆچاککردنەوەشی هەیە. بۆیە هەرگیز زوو نییە تاکو پێستمان لە تیشکی خۆر بپارێزین، بەمەوە گۆڕانەکانی پێست کە پەیوەستن بە تەمەن و بە تیشکی خۆر دوادەخەین.

ـــان ژەهرن

سووتاند لەبەر ئەوەی کە ماددەیەکی ژاراوی بەناوی دیۆکسین Dioxin تێدابوو کە کاریگەری زۆر دەکاتە سەر تەندروستی مرۆڤ و ئاژەڵ و هۆکارێکە بۆ تووشبوون بە شێرپەنجە و کێشەی تەندروستی تر. دیۆکسین ماددەیەکی زۆر هەرزان و ژاراوییە بۆ مرۆڤ، بۆ نموونە دەبێتە هۆی: پەیدابوونی پەڵەی سەوز لەسەر پێستدا کە پێ دەوترێ نەخۆشی سەوزبوون، تووشبوون بە شێرپەنجە بەتایبەتی لوکیمیا Leukemia و شێرپەنجەی مەمك لە ئافرەتاندا، سەقەتی لە کۆرپەدا بەتایبەتی لە سێ مانگی یەکەمی دووگیانیدا، هەوکردنی دەمارەکانی لەش بەگشتی Neuropathy کە دەبێتە ئەگەری لاوازی و دواکەوتنی فێربوون لە منداڵاندا و لاوازبوونی توانای لەبیرنەچوونەوە لە گەورەکاندا، تێکدان و شێواندنی فرمانی جگەر، خوێنبەربوون و کولبوون لە کۆئەندامی هەرسدا، کەم خوێنی، لەبارچوون Abortion.